

## GAMBARAN PERILAKU JAJAN DAN AKTIFITAS FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI SDN ORO-ORO OMBO 02 KOTA BATU

**Febrianto Heri Kurniawan**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang  
Jalan Semarang No.5 Malang  
Email: febrisolem.fs@gmail.com

**Saichudin**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang  
Jalan Semarang No.5 Malang  
Email: saihazwl@gmail.com

**Desiana Merawati**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Malang  
Jalan Semarang No.5 Malang  
Email: desiana.merawati.fik@um.ac.id

**Abstract:** The purpose of this study is to (1) know the behavior of students at grade 4 and 6 in SDN Oro-Oro Ombo 02 Kota Batu; (2) to know the physical activity of grade 4 and 6 students in SDN Oro-Oro Ombo 02 Kota Batu; (3) to know the nutritional status of grade 4 and 6 students in SDN Oro-Oro Ombo 02 Kota Batu; (4) analyzing the behavior of snack and physical activity in grade 4 and 6 students in SDN Oro-Oro Ombo 02 Kota Batu. Based on the data obtained, the researcher can conclude that from 45 students of Grade 4 and Grade 6 students in SDN Oro-Oro Ombo 02 Batu City with (1) good snack behavior with 20 children with percentage 44,4%, classification less With the number of 19 children with a percentage of 42.2%, the classification of excess with the number of 6 children with the percentage of 13.3%. (2) While children with physical activity classification of light physical activity with 35 children with percentage of 77,7%, classification of moderate physical activity with number of 10 children with percentage of 22,2%. (3) The nutritional status of the students was obtained by the data with nutritional status based on normal BMI with the number of 16 children with the percentage of 35,6%, lean with 22 children with the percentage of 48,9%, the fat with the number of 5 children with 11,1% percentage, Obesity with the number of children with a percentage of 4.4%.

**Key words:** Snacking behavior, physical activity, nutritional status

Usia sekolah dasar merupakan salah satu kelompok usia yang memerlukan perhatian khusus dari orang tua dan masyarakat, terutama dalam asupan gizi. Pada masa usia sekolah anak mengalami masa pertumbuhan, tumbuh kembang anak usia sekolah tergantung pada kualitas dan kuantitas nutrisi. Keadaan fisik anak berdasarkan makanan yang dikonsumsi dikatakan status gizi. Status gizi anak dapat dipengaruhi

oleh tingkat konsumsi jajanan dan aktifitas fisik. Perilaku jajan anak tergantung dari lingkungan sehari-hari di mana anak tersebut bebas melakukan aktifitas, seperti ketika berada di sekolah dan karena pengaruh teman sebaya hingga keberadaan jajanan yang ada. Secara tidak langsung keadaan tersebut akan dapat membentuk perilaku jajan sembarangan. Apabila pada masa pertumbuhan tingkat konsumsi

jajanan tidak terkontrol hingga melebihi fungsi makanan pokok dan tidak terkontrol dengan benar akan dapat menyebabkan malnutrisi.

Berdasarkan artinya perilaku adalah tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan (<https://id.wiktionary.org/wiki/perilaku>). Maka dapat disimpulkan bahwa perilaku merupakan bentuk tanggapan dari makhluk hidup untuk merespon rangsangan dari luar tubuh. Namun jika ditinjau dari segi biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Oleh sebab itu, dari sudut pandang biologis semua makhluk hidup mulai dari tumbuh-tumbuhan, binatang sampai dengan manusia itu berperilaku karena mereka mempunyai aktivitas masing-masing. Dari beberapa pandangan tersebut perilaku berarti merupakan kegiatan atau aktivitas yang didapat dari tanggapan terhadap rangsangan lingkungan sekitar. Maka yang dimaksud dengan perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai kegiatan yang sangat luas sepanjang kegiatan yang dilakukannya, seperti : berjalan, berbicara, menangis, tertawa, berkerja, kuliah, menulis, membaca dan seterusnya. Dari beberapa pendapat yang dipaparkan dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo,2003:21)

Psikologi pendidikan, membedakan adanya tiga ranah perilaku, yaitu kognitif (*cognitive*) yang berisi perilaku-perilaku yang

menekankan pada aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berfikir, afektif (*affective*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara penyesuaian diri dan psikomotor (*psychomotor*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik seperti tulisan tangan, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin ([https://id.wikipedia.org/wiki/Taksonomi\\_Bloom](https://id.wikipedia.org/wiki/Taksonomi_Bloom)). Dalam perkembangan lebih lanjut berdasarkan pembagian domain oleh Bloom ini, dan untuk kepentingan dunia pendidikan praktis, dikembangkan menjadi tiga jenis ranah perilaku.

Perilaku jajan dan pilihan jajan anak pada usia sekolah sangat dipengaruhi oleh orang tua, teman sebaya, dan ketersediaan jajanan di sekolah. Orang tua, guru dan masyarakat bertanggung jawab terhadap situasi saat anak memilih jajan di sekolah, baik dari jenis jajan yang di beli jumlah jajan yang dibeli dan waktu mereka membeli jajanan. Dibutuhkan perilaku positif baik dari guru dan orang tua secara berkelanjutan untuk memberikan contoh perilaku jajan yang sehat selain itu orang tua dan guru juga wajib memberikan wawasan, bimbingan dan nasihat supaya anak memilih jajanan yang baik dan sehat saat mereka diluar rumah (Septiarini, 2008:16)

Pada usia anak SD, anak semakin mandiri sehingga mereka lebih sering mengonsumsi *snack* di luar rumah (Septiarini,2008:16), mereka juga mulai dapat memilih dan membeli sendiri jenis jajanan. Anak mulai menyadari bahwa jajanan yang sehat dan bergizi baik untuk kesehatan tubuh mereka, tetapi

mereka belum mengetahui lebih lanjut bagaimana proses tersebut berlangsung dalam tubuh. pada masa ini anak banyak mengkonsumsi jenis jajanan *moderen(snack)* karena umumnya anak gemar jenis jajanan yang tidak mengenyangkan namun lezat di lidah mereka.

Pada usia sekolah dasar anak mulai menentukan sendiri jenis makanan yang akan mereka konsumsi karena pada usia ini anak sudah mulai mendapat uang saku dan bukan bekal makanan dari rumah yang disediakan orang tua. Dengan kebebasan ini anak lebih leluasa memilih jenis jajanan yang mereka sukai. Kecenderungan menyukai jajanan yang banyak mengandung penyedap, pewarna, dan pengawet memperburuk keadaan gizi anak.

Kebiasaan jajan pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, anak-anak lebih memilih jajanan yang menarik dan memiliki warna yang menarik dibandingkan jajanan yang tidak banyak mengandung bahan berbahaya. Iklan yang ditayangkan di televisi juga akan mempengaruhi pola jajan menarik anak menjadi lebih konsumtif dan memilih jajanan saat ada di sekolah atau di luar rumah (Devi, 2012:34). Hal ini sesuai pendapat (Almatsier, 2012:31) yang mengatakan bahwa faktor yang berpengaruh terhadap jajanan yang dikonsumsi seseorang antara lain kebiasaan di rumah, faktor sosial budaya, keadaan finansial dan iklan, serta pengaruh teman.

#### a. Kebiasaan makan di rumah

Kebiasaan makan masa kecil dipengaruhi oleh perhatian dan pengetahuan ibu tentang jenis makanan apa yang baik dan yang tidak baik diberikan pada anak. Karena kebiasaan makan keluarga

dan lingkungan disesuaikan kemampuan ekonomi keluarga tersebut untuk menyediakan makanan (Almatsier, 2012:31).

#### b. Perekonomian

Keadaan ekonomi keluarga sangatlah berpengaruh terhadap tingkat konsumsi jajanan yang dapat anak beli ketika di sekolah, sehingga anak kadang cenderung membeli jenis makanan yang tidak mahal, seperti tepung digoreng dan jajanan yang tidak banyak mengandung gizi. Berbeda dengan anak yang orang tuanya mampu, sehingga anak tersebut dapat membeli makanan yang beraneka ragam (Almatsier, 2012:31). Namun tingkat konsumsi orang ber ekonomi kuat terkadang malah memupuk perilaku jajan anak sehingga sering kali anak dari orang berada kelebihan nutrisi dan menyebabkan obesitas.

Pendapatan merupakan faktor utama yang paling menentukan tingkat konsumsi jajana. Semakin kaya orang tua siswa, orang tua akan memberikan uang saku yang banyak pula kepada anaknya. Uang saku berlebih menyebabkan anak menjadi pribadi yang konsumtif dan gemar jajan, sebaliknya jika orang tua membatasi uang saku dan menggantinya dengan memberi bekal yang sehat, maka anak akan berhati-hati dalam membeli jajan dan lebih memilih memakan bekalnya.

#### c. Pemilihan jajanan

Banyak hal yang perlu dipertimbangkan bagi konsumen untuk memilih, membeli, mengkonsumsi jajanan, baik untuk diri sendiri maupun untuk anak. Tanggung jawab kesehatan dan kecerdasan generasi selanjutnya menjadi tanggung jawab bersama,

karena tidak semua pedagang jajanan yang berada di sekolah jujur dan sering kali untuk menarik perhatian anak-anak jajanan diberikan perasa yang berlebih, pewarna yang berlebih hingga pengawet. Selain rasa yang enak, harga yang terjangkau faktor kepraktisan penyajian, kemudahan mendapatkannya dan manfaat bagi kesehatan juga harus tetap di perhitungkan (Almatsir,2012:31).

#### d. Iklan

Pengaruh iklan melalui media masa yang ternyata memiliki pengaruh yang luar biasa terhadap pola konsumsi dan daya beli jajanan *moderen*. Dari berbagai media masa yang ada, ternyata iklan melalui televisi terbukti lebih efektif dibandingkan media lain seperti majalah, koran maupun brosur.

Iklan di media juga berpengaruh terhadap kebiasaan jajan seseorang, akhir-akhir ini banyak iklan jajanan dari mancanegara yang biasanya padat energi tetapi kurang dalam mineral dan vitamin seperti, sereal, biskuit, ayam goreng, kentang goreng (Almatser, 2012;32).

#### e. Teman Sebaya

Pada umumnya anak akan lebih dekat dan lebih senang meniru temannya. Begitu pula dengan perilaku jajan anak ketika berada di sekolah, anak akan cenderung berkerumun dan membeli jenis jajanan yang sama. Karena pengaruh teman ini disebabkan oleh faktor psikologis anak yang ingin meniru/ rasa ingin tahu tentang pola jajan atau jajanan yang di konsumsi oleh temannya (Almatsir,2012:32).

Masa sekolah (5-13 tahun) atau masa pertengahan kanak-kanak, anak mulai tertarik untuk melakukan

permainan fisik, menguji perkembangan kekuatan atau tenaganya, kemampuan gerak, bebas aktivitas secara spontan. Pada masa pertengahan kanak-kanak, anak mulai mengenal sejumlah aktivitas fisik yang ada di dalam maupun di luar sekolah melalui bermain, karena salah satu fungsi bermain adalah mengeluarkan energi dari mendapatkan kepuasan dari melakukan hal-hal yang terbatas dari tekanan hidup. Anak usia 5-13 tahun merupakan tahap *inisiasi* yaitu anak mulai membedakan kemampuan aktivitas dengan teman-temannya. Usia 9-12 tahun anak mulai mengerti tentang kompetisi, karena pada usia ini merupakan tahapan pembentukan, sehingga anak dapat memahami tugas, perintah, dan aturan kompleks dari suatu cabang olahraga (Pramadita,2012:7).

Aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas fisik yang sesuai untuk anak ketika berada di sekolah sebagai berikut:a.Kegiatan ringan Hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh : berjalan kaki, menyapu lantai, membaca, duduk sambil bercanda, belajar di kelas, dan menulis.b. Kegiatan sedang.Membutuhkan tenaga *intens* atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil, tenis meja, bermain petak umpet, bermain lompat tali, bermain kejar-kejaran.c.Kegiatan berat.Biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat. Contoh : berlari, bermain sepak bola,

bela diri ( misal karate, taekwondo, pencak silat ).

Takaran porsi makanan per hari anak. Secara sederhana kita dapat menghitung takaran yang kita butuhkan sehari-hari untuk menentukan gizi pada anak : 3-5 piring, lauk hewani : 2-3 potong, Lauk nabati : 4-6 potong, sayuran : 1 ½ -2 mangkuk, Buah-buahan : 2-3 potong, dan susu : 1 gelas (Sulistyoningsih, 2011).

Porsi makaan tersebut baiknya di bagi dalam 3 kali makan dan diberi selingan makanan tambahan, yaitu makan pagi, selingan siang, makan siang, selingan sore dan makan malam. Makan selingan atau biasa disebut jajanan sangat diperlukan, terutama jika porsi makanan utama yang belum mencukupi. Makan dapat ditambah atau digantikan oleh adanya makanan selingan. Namun perlu diperhatikan juga jumlah makanan selingan, makanan selingan tidak boleh berlebih karena dapat menyebabkan nafsu makan pada saat menyantap makanan utama berkurang akibat kekenyangan oleh makanan selingan.

Memilih makanan selingan yang padat gizi, bersih dan terhindar dari bahan tambahan seperti bahan pengawet, pemanis buatan, pewarna, dan penyedap yang dapat

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1.	IV A	31
2.	IV B	30
3.	V A	29
4.	V B	30
5.	VIA	30
6.	VI B	30
		<b>180</b>

membahayakan kesehatan anak (Amalia, 2006).

Untuk menentukan IMT (indeks massa tubuh) merupakan instrumen objektif yang digunakan

untuk mengukur hubungan antara tinggi badan dan berat badan individu guna menentukan status kesehatan (Jacqueline C. Morris, 2013). Dalam studi ini, penilaian status gizi langsung adalah penilaian status gizi secara antropometri yaitu dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT). Indikator IMT sesuai digunakan untuk menilai status gizi remaja. Selain mudah dilakukan, parameter ini lebih sensitif serta erat hubungannya dengan konsumsi energi dan protein. Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat diketahui dengan menggunakan rumus (Supariasa, 2002).

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Batas ambang IMT untuk remaja ditentukan berdasarkan Buku Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (CDC 2000), yang membedakan batas ambang untuk remaja laki-laki dan perempuan.

Sedangkan untuk penilaian status gizi secara tidak langsung adalah survei konsumsi makanan, yaitu dengan metode *Food Recall* 24 jam untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat dihitung konsumsi zat-zat gizi. Metode *Food Recall* 24 jam dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Selain mudah dilakukan, murah dan cepat metode ini juga dapat memberikan gambaran nyata yang benar-benar dikonsumsi individu sehingga dapat dihitung *intake* zat gizi sehari (Supariasa, 2002).

## Metode

Berdasarkan rumusan masalah dari penelitian ini gambaran perilaku jajan dan aktivitas fisik

selama di sekolah dasar di SDN Oro-oro ombo 02 Kota Batu, Maka jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah “penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status suatu fenomena” (Arikunto, 2002:245). Penelitian deskriptif dalam hal ini bertujuan untuk mengetahui perilaku jajan dan aktivitas fisik siswa pada anak kelas 4,5 dan 6 di SDN Oro-Oro Ombo 02 Kecamatan Batu Kota Batu. Jenis Penelitian deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Data hasil penelitian akan dieksplorasi menggunakan prosentase, kata-kata, maupun kalimat.

Subjek dari penelitian ini adalah. Teknik yang digunakan dalam menentukan populasi dan sampel adalah dengan cara random, yaitu memilih siswa-siswi SDN Oro-Oro Ombo 02 Batu berdasarkan kriteria. Subjek penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik angket pertanyaan tertutup dan pengukuran IMT (Indek Masa Tubuh).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4, 5 dan 6 SDN Oro-oro Ombo 02 Kecamatan Batu Kota Batu. Adapun jumlah siswa kelas 4, 5 dan 6 sebanyak 180 orang yang terbagi dalam enam kelas dan tiap-tiap kelasnya terdapat kurang lebih 30 siswa.

Sampel sangat dibutuhkan dalam suatu penelitian untuk mewakili suatu populasi. Menurut Hasan (2002) sampel adalah bagian dari populasi yang diambil melalui cara-cara tertentu yang juga memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap yang dianggap bisa mewakili populasi. Dalam hal menentukan jumlah sampel yang

akan diambil, peneliti menggunakan acuan yang dikemukakan oleh Arikunto (2002) sebagai berikut: “Bahwa sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari seratus, lebih baik diambil semua sehingga merupakan sampel populasi. Selanjutnya bila subyeknya besar dapat diambil 10% sampai 15% atau 20% sampai 25% atau lebih. Mengingat jumlah populasi siswa yang akan diteliti lebih dari 100, maka peneliti mengambil 25% dari seluruh jumlah populasi.

Adapun teknik sampling yang digunakan penulis adalah Dalam pengambilan sampel dengan teknik *random sampling* menggunakan *lotre*. Oleh karena itu diambil keterwakilan dari masing-masing kelompok. Penggunaan teknik tersebut diharapkan dapat menghasilkan sampel yang representatif, sesuai dengan populasi yang ada. Mengenai besar kecilnya pengambilan sampel tidak ada ketentuan yang mutlak berapa persen harus diambil dari populasi. Dalam penelitian ini penulis mengambil 25% dari populasi kelas sehingga akan digunakan 6 kelas untuk penelitian.

**Tabel Rincian Sampel**

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1.	IV A	8
2.	IV B	7
3.	V A	7
4.	V B	8
5.	VI A	8
6.	VI B	7
<b>Jumlah</b>		<b>45</b>

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data (Budiwanto, 2005:76). Instrumen dalam penelitian ini berupa instrumen tes dan non tes, bentuk observasi dan angket, instrumen tes ini digunakan untuk

memperoleh data perilaku jajan dan aktivitas fisik terhadap IMT, Instrumen non tes digunakan untuk memperoleh data perilaku makan dan aktivitas fisik. Berikut masing-masing instrumen yang digunakan: 1) Angket, angket digunakan untuk mengisi jenis jajanan yang mereka konsumsi dan aktivitas fisik selama di sekolah saat jam istirahat. 2) Timbangan Injak atau Seca. Alat timbang berat badan dengan menggunakan timbangan injak dengan kapasitas 200 Kg dan tingkat ketelitian 0,1 Kg untuk mendapatkan data tentang berat badan anak. 3) Mikrotise Staturmeter Alat ukur tinggi badan yang memiliki panjang maksimal 200 Cm/2 M untuk mendapatkan data tentang tinggi badan anak.

Dalam penelitian ini pengumpulan data hasil penelitian mengenai gambaran perilaku jajan dan aktivitas fisik selama di sekolah di SDN Oro-Oro Ombo 02 kota batu diambil langsung dari subjek dengan menggunakan teknik angket serta pengamatan karena dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku jajan dan aktivitas fisik selama di sekolah di SDN Oro-Oro Ombo 02 Kota Batu. waktu pelaksanaan penelitian dimulai dari tanggal 29

No	Usia	$\Sigma$	%
1	9	8	17,8
2	10	9	20
3	11	11	24,4
4	12	16	35,6
5	13	1	2,2
<b>Jumlah</b>		<b>45</b>	<b>100</b>

maret 2017 sampai dengan 3 April 2017.

Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan dalam proses pengambilan datayaitu: **a)** Mencari informasi

tentang pola perilaku kebiasaan siswa selama berada di lingkungan sekolah **b)** Menentukan sampel secara random dengan memilih 6 anak dari setiap kelasnya **c)** Menjelaskan pada responden terhadap maksud dan tujuan penelitian **d)** Mewawancarai responden dengan pertanyaan yang sudah ada pada angket penelitian **e)** Peneliti mengawasi dan mencatat kebiasaan responden selama masa penelitian **d)** Mengambil berat badan siswa dan tinggi badan **e)** Memasukkan data dan mengumpulkan data yang sudah didapatkan agar memudahkan dalam merekap, menganalisis dan dalam penyajian data **f)** Data atau informasi yang terkumpul ditampilkan pada hasil penelitian. Setelah semua proses pengumpulan data, maka selanjutnya data akan disajikan berupa presentasi hasil penelitian.

### Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data akan diolah dengan menggunakan teknik analisis deskriptif prosentase. Teknik ini digunakan untuk mengetahui jumlah perbandingan jumlah skor dari masing-masing variable dengan menggunakan rumus berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

(Hadi, 2001 :12)

Keterangan

**P** : Prosentase

**F** : Banyaknya responden yang menjawab pertanyaan

**N** : Jumlah seluruh responden

Adapun langkah-langkah yang diambil oleh peneliti dalam mengelola data hasil dari pengumpulan data, antara lain: a) mencocokkan jumlah instrumen

dengan jumlah responden yang telah diwawancara b) memeriksa jawaban dari instrumen c) memberikan kode pada setiap jawaban responden dengan cara mengklasifikasikan jawaban responden menurut variabel.

No	Uang saku yang di belanjakan	$\Sigma$	%
1	Tidak beli	1	2,2%
2	1000-4000	18	40%
3	5000- 7000	20	44,5%
4	8000-10.000	6	13,3%
	<b>Jumlah</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

No	Klasifikasi	$\Sigma$	%
1	Kurus	22	48,9%
2	Normal	16	35,6%
3	Gemuk	5	11,1%
4	Obesitas	2	4,4%
	<b>Jumlah</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Memprosentasekan jawaban dari responden. Setelah diketahui besar prosentase dari jawaban-jawaban tersebut, maka untuk menggambarkan tingkat kebiasaan jajan dan aktivitas fisik disekolah akan dijelaskan dengan pemaparan yang menggunakan kata-kata atau kalimat.

**Tabel Klasifikasi Interpretasi Persentase**

No	Persentase %	Interpretasi
1.	66-100	Tinggi
2.	33-66	Cukup
3.	0-33	Rendah

## Hasil

Pada bagian bab IV ini menyajikan proses menganalisa data hasil penelitian meliputi: Paparan informasi dari wawancara dan paparan informasi dari kuisioner. Adapun hasil data yang diperoleh dari hasil penelitian adalah sebagai berikut:

## Hasil Penelitian

Berdasarkan data keadaan responden diperoleh data jenis kelamin sebagai berikut:

### Klasifikasi Jenis Kelamin Responden

**Tabel Jenis Kelamin Responden**

No	Jenis Kelamin	$\Sigma$	%
1	Laki-Laki	23	51
2	Perempuan	22	49
	<b>Jumlah</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1 responden siswa laki-laki 23 anak (51%), dan responden siswa perempuan 22 anak (49% ).

### Tabel Klasifikasi Usia Responden

Berdasarkan tabel 4.2 responden usia 9 tahun 8 anak (17,8%), responden usia 10 tahun 9 anak (20%), responden 11 tahun 11 anak (24,4 %), responden usia 12 tahun 16 anak (35,6 %) responden usia 13 tahun 1 anak (2,2 %).

### Tabel Klasifikasi IMT

Berdasarkan tabel 4.3 responden dengan kriteria kurus 22 siswa (48,9%), responden dengan kriteria normal 16 siswa (35,6%), responden dengan kriteria gemuk 5 siswa (11,1%) dan responden dengan kriteria obesitas 2 siswa (4,4%).

### Besarnya Uang Saku yang digunakan untuk Jajan

Dari klasifikasi besarnya daya beli siswa untuk membeli jajanan saat di sekolah sebagai berikut:

### Klasifikasi penggunaan uang saku untuk membeli jajanan

Berdasarkan Tabel 4.4 satu responden tidak membeli jajanan 1 siswa (2,2%), responden yang membelanjakan uangnya sebesar



1000-4000 sebanyak 18 siswa (40%), responden yang membelajarkan uangnya sebesar 5000-7000 sebanyak 20 siswa (44,5%), dan yang membelajarkan uang sakunya sebesar 8000-10.000 sebanyak 6 siswa (13,3%).

No	Perilaku Jajan	Σ	%
1	Ringan	35	77,8%
2	Sedang	10	22,2%
3	Berat	0	%
<b>Jumlah</b>		<b>45</b>	<b>100</b>

### Perilaku Jajan

Berdasarkan angket yang telah disebarkan kepada responden untuk memperoleh gambaran tentang pola jajan, maka setelah dianalisis dapat diketahui hasilnya dalam bentuk prosentase. Data perilaku jajan responden adalah sebagai berikut:

**Tabel perilaku jajan**

No	Perilaku Jajan	Σ	%
1	Tidak jajan	1	2,2%
2	1 kali	25	55,5%
3	2 kali	14	31,1%
4	3 kali	5	11,1%
<b>Jumlah</b>		<b>45</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.5 Responden yang membeli jajan 3 kali pada saat di sekolah 5 anak 11,1% , responden yang membeli jajan 2 kali berjumlah 14 anak 31,1% , responden yang membeli jajan 1 kali pada saat di sekolah 25 anak 53,3%, 1 anak 2,2 yang tidak pernah jajan pada saat di sekolah.

### Kebiasaan membawa bekal

Berdasarkan angket yang telah disebarkan kepada responden untuk memperoleh gambaran tentang kebiasaan membawa bekal ke sekolah, maka setelah dianalisis

dapat diketahui hasilnya dalam bentuk prosentase. Data kebiasaan membawa bekal adalah sebagai berikut.

**Tabel Kebiasaan Membawa Bekal**

No	Perilaku Jajan	Σ	%
1	Tidak pernah	24	53,3%
2	Kadang-kadang	14	31,1%
3	Setiap hari	5	11,1%
<b>Jumlah</b>		<b>45</b>	<b>100</b>

Pada tabel 4.6 berdasarkan angket yang telah disebarkan serta hasil pengamatan selama satu minggu responden yang setiap hari membawa bekal sebanyak , 24 siswa (53,3%), responden yang kadang-kadang membawa bekal sebanyak 14 siswa (31,1%) dan responden yang tidak pernah membawa bekal sebanyak 5 siswa (11,1%).

### Aktivitas Fisik Responden Ketika di Sekolah

Berdasarkan hasil analisa data dari angket dan wawancara responden diperoleh klasifikasi aktivitas fisik sebagai berikut.

**Tabel Aktivitas Fisik Responden Ketika di Sekolah**

Berdasarkan tabel 4.7 responden dengan aktivitas fisik ringan 35 anak (77,8%) dan responden dengan aktivitas fisik sedang 10 anak (22,2%). Sedangkan klasifikasi berat tidak ada.

### Pembebasan

Perilaku jajan anak pada usia sekolah dasar banyak dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Teman sebaya, jenis jajanan yang ada di sekolah. Dalam sehari makanan selingan atau jajanan tetap harus ada disela jeda makanan pokok. Jajanan diperlukan untuk mengisi perut agar tetap berkerja dengan makanan yang

ringan, bersifat sebagai penambah nutrisi dan mineral tambahan.

### **Kebiasaan Jajan**

Dari hasil survei kebiasaan jajan responden yang rata-rata menghabiskan uang saku 1.000-4.000 rupiah untuk membeli jajan sebanyak 18 anak (40%), rata-rata anak membeli roti dan jenis makanan yang mengenyangkan. Responden yang menghabiskan 5.000-7.000 uang sakunya untuk membeli jajan ada 20 anak (44,5%) kebanyakan anak ini membeli snack, minuman dan makanan ringan seperti tela-tela dan cilok. Responden yang menghabiskan uang sakunya sebesar 8.000-10.000 berjumlah 6 anak (13,%) dengan alasan lapar karena tidak membawa bekal dan 1 (2,2%) tidak pernah membeli jajan apapun karena tidak pernah diberi uang saku dan di gantikan dengan membawa bekal.

Anak yang selalu membawa bekal lebih sedikit menggunakan uang sakunya untuk membeli jajanan yang berada di sekolah, anak cenderung sudah kenyang dan malas membeli makanan ringan. akan tetapi ada 6 anak (13,3%) dengan nafsu makan besar masih merasa kurang dengan bekalnya sehingga tetap membeli jajanan.

### **Frekuensi Jajan**

Responden yang membeli jajan 3 kali pada saat di sekolah 5 anak 11,1%, responden yang membeli jajan 2 kali berjumlah 14 anak 31,1% . Responden jajan saat jam istirahat pertama, kedua dan saat menunggu jemputan ketika akan pulang. Responden yang jajan 2 kali dalam satu hari merupakan anak yang suka mengkonsumsi jajanan yang bersifat tidak mengenyangkan,

mereka hanya suka rasanya seperti: snack, olahan ayam, basreng, makroni, kerupuk pedas, minuman dan es. Responden yang membeli jajan 1 kali pada saat di sekolah 25 anak 53,3%, Responden yang jajan hanya 1 kali dalam satu hari merasa sudah kenyang karena pagi mereka terbiasa sarapan istirahat pertama membeli jajanan dan pada saat istirahat ke dua responden memakan bekal makanan dari rumah. 1 anak 2,2% yang tidak pernah jajan pada saat di sekolah, responden yang tidak suka jajan karena memang sudah di siapkan bekal dari rumah dan tidak diberi uang jajan oleh orang tuanya.

### **Jenis Jajanan**

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil 82,2 % anak lebih senang dengan jajanan berupa snack, kentucky, basreng, cimol, cilok. Mereka jajan bukan karena lapar memang karena suka, hampir setiap hari dalam satu minggu menu jajanan mereka tidak banyak berubah. Dari data yang diperoleh 7 anak lebih suka dengan roti, coklat dan bakso dan 1 anak lebih memilih untuk memakan bekal.

Pada umumnya responden mengkonsumsi makanan tambahan hanya untuk mengisi waktu istirahat 32 anak (71,1%) suka melakukannya sambil duduk-duduk, bercanda bermain. Dan 12 anak (26,6%) lebih suka membeli makanan yang siap saji agar dapat dibawa untuk bermain kejar-kejaran, sepak bola dan petak umpet saat jam istirahat.

### **Aktivitas Fisik Pada Anak Saat di Sekolah**

Aktivitas fisik berupa aktivitas rutin sehari-hari selama berada di sekolah, misalnya

membaca, duduk-duduk, membeli jajanan, bermain sepak bola, kejar-kejaran, belajar. Besarnya energi yang digunakan tergantung dari jenis, intensitas dan lamanya aktivitas fisik (Primana, 2000:3). Kurangnya aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh berbagai sebab, diantaranya dengan semakin berkembangnya zaman atau dengan modernisasi saat ini dapat menyebabkan anak-anak menjadi malas melakukan aktivitas fisik. Besarnya energi yang digunakan tergantung dari jenis, intensitas dan lamanya aktivitas fisik (Primana, 2000: 4). Pengeluaran energi untuk aktivitas fisik harian ditentukan oleh jenis, intensitas dan lamanya aktivitas fisik dan olahraga (Depkes, 2002:7)

Dari hasil survei responden aktivitas fisik yang bermain saat jam istirahat pertama dan kedua dalam kurun waktu 1 minggu ada 12 anak (26,6%). Responden yang hanya duduk-duduk dan bergurau saat istirahat 33 anak (73,3%). Responden yang memilih bermain saat istirahat pada umumnya beralasan karena suka berlari-lari dan sangat menyenangkan dan responden yang lebih suka duduk-duduk dan bergurau berpendapat tidak suka terkena panas.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa aktivitas fisik anak ketika di sekolah sudah mulai menurun, dan tidak banyak mengeluarkan energi. Mereka hanya melakukan olahraga 1 kali dalam 1 minggu pada saat jam pelajaran olahraga. Pengeluaran energi sangatlah sedikit namun mereka tetap mengonsumsi jajanan.

### **Status Gizi Anak Usia Sekolah**

Makanan tambahan berupa makanan selingan atau jajanan sangat diperlukan untuk menunjang kebutuhan energi. Maka yang harus diperhatikan adalah jenis bahan dasar dan nilai gizi jajanan yang akan dikonsumsi. Jumlah energi masuk harus seimbang dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Pada masa anak-anak adalah masa pertumbuhan, sangat perlu tambahan jajanan yang pas dengan kebutuhan gizi. Seharusnya sesuai dengan anjuran gizi seimbang, menu seimbang adalah konsumsi gizi makanan pokok dan ditambah dengan selingan yang sesuai dan bernilai gizi. Untuk itu pemberian makanan yang beraneka ragam sangat dibutuhkan dalam memenuhi kebutuhan gizi (Almatsier, 2009: 163).

Anak usia sekolah 9-12 tahun merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan menginjak masa remaja. Pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik karena pertumbuhan akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan asupan kebutuhan atau kecukupan dapat menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi berlebih maupun kurang gizi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya responden berstatus gizi normal 16 anak (35,6%). Sebanyak 22 anak (48,9%) memiliki status gizi kurus, 5 anak (11,1%) berstatus gemuk dan 2 anak (4,4%) berstatus obesitas.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Amelia, 2008: 58) di Propinsi Jambi yang menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi terdiri dari dua faktor eksternal dan faktor

internal. Faktor internal yang dimaksud adalah faktor yang berpengaruh dari luar seseorang (konsumsi makanan, aktivitas fisik, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, latar belakang sosial budaya serta kebersihan budaya). Faktor internal yang dimaksud adalah faktor yang menjadi dasar pemenuhan tingkat kebutuhan gizi seseorang (status kesehatan, jenis kelamin).

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa 16 anak dengan prosentase 35,6%, sedangkan sebanyak 22 anak dengan prosentase 48,9% memiliki status gizi kurus, serta 5 anak dengan prosentase 11,1% berstatus gemuk dan 2 anak memiliki prosentase 4,4% berstatus obesitas. Ketidak seimbangan energi akan berdampak pada pertumbuhan, kekurangan energi yang berkelanjutan dapat mengakibatkan penurunan berat badan dan jika berkelanjutan akan mengakibatkan kurang gizi dan dapat menghambat proses tumbuh kembang anak. Sedangkan kelebihan energi berkelanjutan akan mengakibatkan kelebihan berat badan atau kegemukan, hal ini juga akan mempengaruhi pertumbuhan anak.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa dari 45 siswa di Sekolah Dasar Negeri Oro-Oro Ombo 02 Kota Batu. 1) Perilaku Jajan anak SD Siswa Kelas 4,5 dan 6 di SDN Oro-Oro Ombo 02 Kota Batu sebagai berikut: a) Klasifikasi baik dengan jumlah 20 anak dengan presentase 44,4% b) Klasifikasi kurang dengan jumlah 19 anak dengan presentase 42,2% c) Klasifikasi kelebihan

dengan jumlah 6 anak dengan presentase 13,3%.

Aktivitas fisik siswa SD kelas 4,5 dan 6 di SDN Oro-Oro Ombo 02 Kota Batu sebagai berikut: a) Klasifikasi aktivitas fisik ringan dengan jumlah 35 anak dengan presentase 77,7%. b) Klasifikasi aktivitas fisik sedang dengan jumlah 10 anak dengan presentase 22,2%. c) Status gizi siswa Kelas 4,5 dan 6 di SDN Oro-Oro Ombo 02 Kota Batu sebagai berikut:

Status gizi berdasarkan IMT : a) Normal dengan jumlah 16 anak dengan presentase 35,6%. b) Kurus dengan jumlah 22 anak dengan presentase 48,9%. c) Gemuk dengan jumlah 5 anak dengan presentase 11,1%

Obesitas dengan jumlah 2 anak dengan presentase 4,4%

### **Saran**

Siswa diharapkan untuk memilih jajanan memiliki nilai gizi baik seperti buah-buahan, biskuit, sereal dan bukan jenis makanan yang mengandung banyak pewarna, pemanis buatan goreng-gorengan serta jenis makanan ringan yang berbahan pengawet.

Orang tua diharapkan untuk menyediakan jajanan yang baik untuk kesehatan agar asupan gizi dapat terkontrol serta memperhatikan kondisi fisik anak terutama pada berat badan dan tinggi badan anak.

Guru dan pihak pengelola kantin bisa memberikan pengertian hingga menyediakan jajanan yang baik untuk menunjang pertumbuhan dan memenuhi nilai gizi pertumbuhan anak.

### **Daftar Rujukan**

- Almatsier, S. 2009. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. 2012. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amelia, F. 2008. *Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Propinsi Jambi*. (Online) (<https://core.ac.uk/download/pdf/32338765.pdf>) Di akses 2 Februari 2017
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bahren, I.2000. *Jenis Dan Alokasi Waktu Kegiatan Anak Sekolah Dasar Pada Sekolah Favorit Dan Non Favirit Di Kota Bogor*. Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat Dan Sumberdaya Keluarga Fakultas Pertanian IPB. (Online) (<http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/19728>) Di akses 2 Februari 2017
- Budiwanto, S. 2005. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian dalam Keolahragaan*. Malang: UM Press.
- Departemen Kesehatan 2002, *intensitas frekwensi aktivitas fisik*. (Online) (<http://www.depkes.co.id>)
- Devi, N. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara
- Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2007. *Aktivitas Fisik*. (Online). (<http://www.fkmu.co.id/aktivitasfisik/07/pdf/>). Di akses 3 Februari 2017
- Notoadmojo. 2003. *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta Rineka Cipta.
- Paramadita. 2012. Dari ahli peduli buah hati anaku. *Nak kita olahraga yuk*,VII(7):21-22.(Online). (<http://www.pedulibuahhatianaku.com>). Diakses 20 Maret 2017
- Primana.2000. *aktivitas fisik pada remaja obesitas*. Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran. Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- Sartika. 2011. Faktor resiko obesitas pada 5-15 tahun di indonesia. Departemen kesehatan masyarakat fakultas kesehatan masyarakat universitas indonesia. MAKARA KESEHATAN, VOL 15, NO. 1, JUNI 2011: 37-43 (Online). (<http://www.makarakesehatan.com.sartika,vol.15/2011/pdf>) . Diakses 22 Maret 2017
- Septiarini, C. 2008. Pengembangan literatur dan model. Fakultas kedokteran. Univesitas Indonesia. (Online).(<http://respository.ui.co.id/fk.co.idchirtiarini,s.pengembangan/literatur/metode>). Diakses 23 Maret 2017
- Supariasa, I.G.N. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta. Penerbit EGC.
- Nurmalina, R. 2011. *Pencegahan Dan Manajemen Obesitas Panduan Untuk Keluarga*.Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Olyvia, L. Garna, H. & Sedjati, A. 2015. *Hubungan antara asupan makan dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas anak sekolah dasar di kota*

- Bandung*. (Online), 2460-657  
(1) , diakses 13 Februari  
2017.
- Soetjiningsih, IG. N. Gde Ranuh.  
2013. *Tumbuh Kembang  
Anak* (Y.J. Suyono, Ed.).  
Jakarta: EGC..
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian  
Kuantitatif dan Kualitatif*.  
CV.Alfabeta: Bandung.
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Kegemuka>  
n di akses pada 09/05/2017  
08:40
- [https://id.wiktionary.org/wiki/perilak](https://id.wiktionary.org/wiki/perilaku)  
u di akses pada 21/07/2017  
19:42
- [https://id.wikipedia.org/wiki/Takson](https://id.wikipedia.org/wiki/Taksonomi_Bloom)  
omi\_Bloom di akses pada  
21/07/2017 21:56
- [https://rifkaputrika.wordpress.com/2](https://rifkaputrika.wordpress.com/2013/03/29/iad/)  
013/03/29/iad/ di akses pada  
21/07/2017 22:24.
- <http://kbbi.web.id/jajan> diakses pada  
25/07/2017 20:45.